

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 11

Artikel: Die Nervenentzündung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969435>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Unsere Bergwelt im Herbst

Es gibt viele schöne Berge auf unserer Erde, die uns einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen können. Dem einen mag der Kilimandscharo nicht mehr aus dem Sinn entweichen, hat er ihn doch das erstemal in der Morgenfrühe über dem Buckel eines grasenden Elefanten gesehen und ihn mit seiner weissen Kuppe ausgiebig bewundert. Ein anderer flog in den Cordilleren unter dem Äquator über die grossen Gletscher eines Siebentausenders, während ein ausgewandeter Schweizer am Lake Louise sein Heimweh verlieren konnte, weil er die sogenannte kanadische Schweiz mit ihrer Bergwelt kennenlernte. Wenigen nur ist es vergönnt, im höchsten Gebirgszug der Erde den Himalaya zu bestaunen, aber trotz all diesen Erlebnissen verblasst auch die Erinnerung an unsere Schweizer Berge nicht. Aus fernen Ländern zurückgekehrt, wird jeder ehrlich zugeben müssen, dass es in der Welt nirgends so viele Naturschönheiten auf einem verhältnismässig sehr kleinen Fleck gibt, wie in unserer Schweiz. Die Herbstlandschaft auf unserem Titelbild stammt aus dem Engadin, aber auch im Wallis oder im Berner Oberland begegnen uns ähnliche Gegenden. Immer wieder erleben wir, dass unsere Berge im Herbst eine eigene Anziehungskraft besitzen, denn die Klarheit der Luft ist wie ein Duft und die Farbenpracht golden leuchtender Lärchen im Wechsel mit dem satten Grün der Arven vermengt sich nicht nur mit dem Blau des Himmels, sondern spiegelt sich auch in den tief-

blauen Seen unserer Alpenwelt.

Doch nicht nur unsere Augen und mit ihnen unser ganzes Empfinden geniessen den Zauber dieses goldenen Überflusses, den die Natur in Fülle darreicht, auch unsere Lungen und mit ihnen jede einzelne unserer zahlreichen Körperzellen fühlen die heilsame Hilfe unverdorbener Bergluft, denn wo keine gefässschädigenden Gase hingelangen, ist das tiefe, freie Atmen eine Lust, ist doch die Höhenluft voll von Ozon, Sauerstoff und ätherischen Heilstoffen. Nach dem ermüdenden Alltagsleben ist das Gehen und tiefe Einatmen von Sauerstoff zwischen Arven, Lärchen und Legföhren hindurch besonders im Herbst eine unschätzbare Kraftquelle. Wer diese Gelegenheit mit dem Stämmisch im bierluftdurchschwängerten Gastlokal vertauschte, sollte sich aufrufen, um die Freizeit besser auszuwerten. Auch der Kegelschub bietet keinen ebenbürtigen Ersatz für Bewegung und Atmung in den Bergen. Dies sollten sich indes auch die Frauen merken, obwohl bei ihnen andere Gründe vorliegen mögen, wenn sie sich nicht zu erholsamen Bergwanderungen aufrufen. Darum rasch den Stöckelschuh mit gesundem Wanderschuh vertauscht und hinein in die freigebige Natur, bevor der Schnee die ungezwungene Wanderfreiheit kürzt. Im Herbst ruhen die Bergbahnen, bis der Wintersport wieder beginnt, weshalb wir die Höhen wie früher nur mit eigener Anstrengung erreichen können, was aber für unsere Gesundheit von grösserem Nutzen sein wird.

Die Nervenentzündung

Wie entsteht eine Nervenentzündung, wodurch wird sie ausgelöst, und was kann man gegen sie vornehmen? «Ich habe mich wieder einmal richtig erkältet», sagt der Patient, wenn er seinen Arm nur noch mit grossen Schmerzen bewegen kann. Vielleicht war das Autofenster doch zu lange offen, als er in der immer kühler werdenden Luft den Bergpass überquerte.

«Ich war so müde und bin auf dem feuchten Boden eingeschlafen,» erzählte mir ein Kollege, der mit einer Trigeminus-Neuralgie anrückte, die bis zum Zeitpunkt unseres Zusammentreffens schon vielen Behandlungen getrotzt hatte. Ich selbst verspüre seit meinem letzten Unfall bei jeder kleinen Abkühlung in meiner Schulter starke Schmerzen, die nur langsam bei

Ruhestellung und Wärme vorübergehend wieder verschwinden.

Die Nervenzelle ist ein Wunderwerk mit einem eigenen Stoffwechsel, weshalb sie befähigt ist, notwendige Aufbau- und Betriebsstoffe aufzunehmen, wie auch verbrauchte Materialien abzustossen, um so die vielseitigen, schwierigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Gibt es eine Stauung im arteriellen Gefässsystem, das die Nahrung zuführt oder aber im Venensystem, das die Schlacken hinwegbefördert, dann reklamiert die Nervenzelle. Die erwähnte Störung kann sich durch sogenannte Erkältungen, durch Quetschungen bei Unfällen oder durch andere Ursachen, die den Kreislauf hemmen, bemerkbar machen. Einesteils werden Stoffwechselgifte konzentriert und andernteils beginnen die Nervenzellen infolge mangelhafter Nahrungsaufnahme zu hungern. Diese beiden Faktoren können eine Verkrampfung auslösen, die sich als Schmerz oder sogar als Lähmung äussern kann.

Heilsame Anwendungen

In der Regel lässt sich das, was man mit Kälte verdorben hat, mit Wärme wieder ausbessern oder auch richtig heilen. Aus diesem Grunde dienen heisse Kräuterwickel, die man jeden Tag zwei- bis dreimal mindestens eine halbe Stunde anwendet, als erste Hilfe. Besonders bei Trigeminus-Neuralgie, dem gefürchteten Gesichtsnervenschmerz, hat sich diese Anwendung fast immer wieder bewährt. Man verwendet dazu Kamillen-, Melissen- oder Johanniskrauttee, einzeln oder als gleichmässige Mischung, indem man die Kräuter in zwei Baumwollsäcklein abfüllt, um diese beiden alsdann mit siedendem Wasser zu überbrühen. Während man eines der Säcklein im heissen Teewasser liegen lässt, legt man das andere auf die schmerzende Stelle, und zwar so lange, bis es sich abzukühlen beginnt. Dann wechselt man die Säcklein, legt also das abgekühlte ins heisse Teewasser und das andere, nachdem man es leicht ausgedrückt hat, auf die kranke Stelle, die auf diese Weise dauernd durch feuchte

Hitze Linderung erfährt. Dies wiederholt man 20 Minuten bis eine halbe Stunde lang. Oft ist ein Nervenschmerz nach einer solchen Anwendung verschwunden. Aber nicht immer stellt sich solch ein rascher Erfolg ein, besonders nicht bei älteren Entzündungen. In solchem Falle ist es ganz einfach nötig, die Kräuteranwendung jeden Tag ein- bis zweimal durchzuführen. Auch Lehmwickel wirken sehr gut, wenn man den Lehm mit einer der drei erwähnten Teearten zubereitet und dem Lehmbrei noch einen Esslöffel Johannisöl beigibt. Man kann die Lehmauflage die Nacht hindurch auf den Schmerz einwirken lassen, da sich bei dieser Anwendung nicht nur die Wärme, sondern auch die Aktivität des Lehmes geltend macht. Erfahrungsmässig wirken Lehmwickel erfolgreich, obwohl man noch nicht im klaren ist, ob dies einer bestimmten Radioaktivität zuzuschreiben ist oder aber einer hemmenden Wirkung gegenüber kosmischen Strahlen.

Will man sich einer Nervenentzündung rasch entledigen, dann greift man zur Akupunktur, die aus dem Fernen Osten stammt. Mit Stahl-, Silber-, Gold- oder Platinnadeln kann man Nervenblockaden oft in einer Sekunde lösen, wodurch der Nervenschmerz ebenso schnell verschwindet. Die gleiche Wirkung erlangt man durch das Setzen von Quaddeln mit der Injektionsnadel und einem entspannenden Medikament, entweder mit Impletol, mit homöopathischer Ameisensäure oder einem ähnlichen Stoff. Wenn diese Methode auch schön und praktisch sein mag, gar so einfach ist sie jedoch nicht, wie es den Anschein hat, denn sie braucht viel Erfahrung. Trifft man nämlich den entsprechenden Punkt nicht genau, dann kann man dadurch den Schmerz noch vergrössern. In Ostasien hat man über Nervenschmerzen und Nervenbehandlung eine ganz andere Auffassung als bei uns, und der Erfolg ist rascher und dauerhafter, denn es handelt sich dabei um ein Heilen, nicht nur um eine augenblickliche Betäubung, wie sie unsere Schulmedizin in der Regel durchführt. Betäubungsmittel

rechtfertigen sich nur im Notfall, wenn der Schmerz unerträglich zu sein scheint, denn eine solche Behandlung hat, öfters wiederholt, unerwünschte Nachteile zu verzeichnen, da Nerven, die man oftmals

betäubt, ihre normale Reaktions- und Regenerationsfähigkeit verlieren, auch haben natürliche Mittel und Anwendungen, die man später einsetzt, schlechtere Erfolgsaussichten.

Die Schleimhäute als Assimilierungsorgan

Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Medikamente schneller und besser wirken, wenn man sie im Munde behält, bevor man sie schluckt, weil man dadurch den Schleimhäuten die Gelegenheit gibt, die Wirkstoffe aufzunehmen. Aus diesem Grunde stellte man vor Jahren auch schon sogenannte Lutschtabletten her. Es gibt sehr empfindliche Medikamente, die im sauren Medium des Magens Schaden leiden, ja sogar vernichtet werden können. Selbst pflanzliche Kopfwehmittel wie beispielsweise Petadolor wirken rascher, wenn man sie im Munde zergehen lässt.

Erhöhen der Widerstandsfähigkeit

Will man die Schleimhäute gegen entzündliche Zustände widerstandsfähig machen, dann sollte man täglich einmal einige Tropfen Echinaforce in den Mund tropfen lassen. Auch den Nasen-Rachen-Kanal kann man über die Schleimhäute gut beeinflussen. Wer seine Ferien schon am Meer verbracht hat, weiss unter Umständen bereits, wie gut das Hinaufschnupfen von Meerwasser dem Nasen-Rachen-Kanal bekommt, so dass dieser gegen Katarrhinfektionen viel widerstandsfähiger wird. In gleichem Sinne reinigt und stärkt auch das Hinaufschnupfen von verdünntem Molkosan die Schleimhäute. Wer immer wieder unter Entzündungen im Halse zu leiden hat, weil er diese Viren und Bakterien nicht loswerden kann, sollte die Rachen- und Nasenschleimhäute im Wechsel mit Echinaforce und Molkosan auspinseln, denn er wird dadurch rasch eine Änderung erwirken können. In hartnäckigen Fällen bestäubt man noch mit Urticalcinpulver, denn Kalk kann als Viren- und Bakterienfresser bezeichnet werden.

Früher war man sich noch bewusst, dass

das Kauen eines Apfels gesundheitlichen Nutzen besitzt, kann er doch auf diesem Gebiete mehr erwirken, als wir denken. Leider sind wir heute aber mehr auf die rasche Wirksamkeit chemischer Mittel eingestellt und scheinen ganz vergessen zu haben, von welchem praktischen Wert der Genuss eines Apfels ist, denn er besitzt nicht nur Nährstoffe, sondern auch Fruchtsäuren, die die Schleimhäute reinigen und mit vielen unerwünschten Bakterien aufräumen. Wir sollten daher den früheren Brauch, vor dem Zubettgehen noch einen Apfel zu essen, nicht verächtlich ablehnen, denn es handelt sich dabei um eine gute, gesunde Gewohnheit.

Die Frauen der westlichen Welt pflegen ihre Unterleibsschleimhäute viel zu wenig. Manche Frauen wissen nicht, wie sehr die gesamte Gesundheit von einem guten Zustand dieser Schleimhäute abhängt. Es sollte daher jeder Frau zur Gewohnheit werden, dem Unterleib die notwendige Pflege angedeihen zu lassen. Dies kann sie durch regelmässige Sitzbäder erreichen, und zwar durch Beigabe von Kräuterabsud, von verdünnter Molke, von Sole oder Meersalz. Diese Pflege wird Gutes erwirken, denn wenn man es sich zur Aufgabe macht, den Unterleib regelmässig zu pflegen, kann man dadurch nicht nur den Weissfluss als Unterleibskatarrh, sondern auch Entzündungen, die Unfruchtbarkeit zur Folge haben können, verhindern. Sitzbäder und Spülungen verbessern die Durchblutung der Unterleibsorgane. Dies ist sehr erstrebenswert, denn manches Myom und noch schlimmere Geschwulstbildungen würden nicht entstehen, wenn man durch die erwähnten Anwendungen dafür besorgt wäre, dass eine maximale Durchblutung erreicht wird. Fügen wir dem Sitzbad wie